

Penerapan Teaching Game For Understanding untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Atletik Lari Estafet

Hanif Akromi, Agus Wiyanto, Anjar Tri Astuti

PPG, Pascasarjana, Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia Semarang, Jl. Dokter Cipto No. 24, Karangtempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232

hanifakromi@gmail.com

AgusWiyanto7@gmail.com

anjartri_astuti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara menyeluruh, baik dari segi kebugaran fisik, mental, maupun sosial. Pendidikan ini melibatkan berbagai aktivitas fisik, seperti berlari, melompat, dan berolahraga, yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran tubuh secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peningkatan hasil belajar keterampilan dasar dalam lari estafet melalui penerapan Teaching Games for Understanding (TGfU). Studi ini meneliti pengaruh pendekatan TGfU terhadap kemampuan siswa dalam memahami dan menerapkan teknik lari estafet dengan baik. Metode yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK) dengan subjek penelitian siswa kelas XI-B SMA Negeri 6 Semarang, yang terdiri dari 11 siswa perempuan dan 25 siswa laki-laki. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran menggunakan lembar observasi serta tes keterampilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan TGfU dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lari estafet. Sebelum metode ini diterapkan, hanya 42% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sementara 58% belum tuntas. Setelah penerapan TGfU pada siklus pertama, persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat menjadi 70%, sedangkan 30% masih belum tuntas. Pada siklus kedua, dengan perlakuan yang sama, persentase siswa yang mencapai ketuntasan meningkat lebih lanjut menjadi 88%, sementara 12% masih belum tuntas. Secara keseluruhan, hasil dari siklus pertama dan kedua menunjukkan bahwa penerapan Teaching Games for Understanding efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar dalam lari estafet. Selain itu, rata-rata nilai siswa meningkat dari 75 sebelum siklus pertama menjadi 85 setelah siklus kedua, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan keterampilan teknis lari estafet.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Lari Estafet, Teaching Games for Understanding, Hasil Belajar.

ABSTRACT

Physical Education is a learning process aimed at developing individuals holistically, including physical fitness, mental well-being, and social skills. This education involves various physical activities such as running, jumping, and exercising, which contribute to overall physical fitness improvement. This study aims to analyze the improvement of basic learning outcomes in relay running skills through the implementation of Teaching Games for Understanding (TGfU). It examines the impact of the TGfU approach on students' ability to comprehend and apply relay running techniques effectively. The research method used is Classroom Action Research (CAR), with participants consisting of 11 female students and 25 male students from class XI-B at SMA Negeri 6 Semarang. Data collection was conducted through observation and skill assessments using observation sheets and skill tests. The research findings indicate that the TGfU approach enhances students' ability in relay running. Before its implementation, only 42% of students achieved mastery learning, while 58% had not reached the required level. After the application of TGfU in the first cycle, the percentage of students achieving mastery increased to 69%, while 31% remained below the standard. In the second cycle, with the same approach, the percentage of students achieving mastery further increased to 88%, whereas 12% were still not fully proficient. Overall, the results from both cycles demonstrate that the implementation of Teaching Games for Understanding effectively improves basic relay running skills. Additionally, the students' average score increased from 75 before the first cycle to 85 after the second cycle, indicating significant progress in their understanding and technical execution of relay running.

Keywords: Physical Education, Relay Running, Teaching Games for Understanding, Learning Outcomes.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan keterampilan motorik, kesehatan fisik, dan pemahaman siswa terhadap berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK adalah atletik, yang mencakup berbagai nomor seperti lari, lompat, dan lempar.

Lari estafet adalah salah satu nomor lari dalam atletik yang menekankan kerja sama tim, kecepatan, serta teknik pergantian tongkat. Dalam lari estafet, setiap tim terdiri dari empat pelari yang harus berlari dalam lintasan tertentu dan melakukan pergantian tongkat di zona yang telah ditetapkan. Teknik pergantian tongkat yang baik sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim dalam mencapai waktu terbaik. Oleh karena itu, pemahaman konsep dan penguasaan teknik sangat penting dalam pembelajaran lari estafet.

Meskipun lari estafet diajarkan dalam mata pelajaran PJOK, banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami teknik dasar dan koordinasi dalam pergantian tongkat. Metode pembelajaran konvensional yang lebih bersifat instruksi cenderung kurang efektif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan secara optimal. Siswa sering kali hanya memperoleh teori tanpa pengalaman langsung yang mendalam dalam permainan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa banyak siswa kurang termotivasi untuk berlatih lari estafet karena metode pembelajaran yang kurang menarik. Kurangnya partisipasi aktif dan minimnya pemahaman terhadap teknik pergantian tongkat menjadi kendala dalam pencapaian hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, diperlukan metode pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan agar siswa dapat memahami konsep dengan lebih baik.

Salah satu solusi untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam lari estafet adalah dengan menerapkan metode Teaching Games for Understanding (TGfU). Pendekatan TGfU menekankan pembelajaran berbasis permainan yang lebih interaktif, di mana siswa terlebih dahulu memahami konsep sebelum berlatih teknik secara langsung. Metode ini memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman bermain, sehingga mereka dapat memahami pentingnya koordinasi, kecepatan, dan kerja sama dalam lari estafet dengan cara yang lebih menyenangkan.

Selain itu, modifikasi permainan dalam pembelajaran lari estafet juga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan penelitian Aminatun et al. (2020), modifikasi permainan terbukti dapat meningkatkan kompetensi motorik siswa secara signifikan. Dengan pendekatan yang lebih berbasis permainan, siswa tidak hanya belajar teknik dasar tetapi juga menikmati proses pembelajaran yang lebih menarik dan menantang.

Pembelajaran PJOK memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan motorik siswa dan pemahaman mereka terhadap konsep olahraga. Lari estafet, sebagai bagian dari atletik, membutuhkan koordinasi, kerja sama tim, dan teknik pergantian tongkat yang baik. Namun, metode pembelajaran konvensional sering kali kurang efektif dalam membantu siswa memahami teknik ini secara optimal.

Pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU) dan modifikasi permainan terbukti mampu meningkatkan motivasi serta hasil belajar siswa. Dengan metode pembelajaran yang lebih interaktif, siswa dapat memahami konsep sebelum berlatih teknik secara langsung, sehingga meningkatkan kompetensi mereka dalam lari estafet. Oleh karena itu, penerapan metode TGfU dapat menjadi solusi inovatif dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran lari estafet dalam pendidikan jasmani di sekolah.

1. METODE PELAKSANAAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berorientasi pada perbaikan dan peningkatan pembelajaran lari estafet melalui pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU). Desain PTK yang digunakan mengacu pada model Kemmis

dan McTaggart, yang terdiri dari empat tahap utama dalam setiap siklus (Kemmis & McTaggart, 1988): Perencanaan (Planning) yaitu penyusunan strategi pembelajaran berbasis TGfU serta pembuatan instrumen penelitian. Pelaksanaan tindakan (Acting) yaitu implementasi pembelajaran lari estafet dengan pendekatan TGfU di kelas XI SMA Negeri 6 Semarang. Observasi (Observing) yaitu pengamatan terhadap respons siswa dan guru dalam pembelajaran, serta pengumpulan data hasil belajar siswa. Refleksi (Reflecting) yaitu dengan evaluasi terhadap hasil pembelajaran dan perbaikan tindakan untuk siklus berikutnya jika diperlukan. PTK ini dilakukan dalam beberapa siklus hingga hasil yang diharapkan tercapai, yaitu peningkatan pemahaman dan keterampilan dasar lari estafet siswa (Maliasih et al., 2017).

Sampling (Sampel Penelitian)

Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas XI SMA Negeri 6 Semarang yang sedang mempelajari lari estafet dalam mata pelajaran PJOK. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, di mana peserta dipilih berdasarkan relevansi dengan penelitian (Rahayu, 2013). Dalam hal ini, siswa kelas XI dipilih karena mereka sudah memiliki dasar pemahaman mengenai atletik dan dapat mengikuti pembelajaran berbasis TGfU dengan baik.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi: Observasi Langsung dengan pengamatan terhadap pelaksanaan pembelajaran oleh guru dan interaksi siswa dalam latihan lari estafet. Observasi dilakukan menggunakan panduan observasi yang berisi daftar cek aspek-aspek pembelajaran TGfU (Supriadi, 2018). Tes Keterampilan yaitu digunakan untuk menilai kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari estafet, termasuk start, pergantian tongkat, dan koordinasi tim (Marettini et al., 2024). Dokumentasi yaitu merekam dan mendokumentasikan proses pembelajaran serta hasil evaluasi yang diperoleh dari tiap siklus penelitian. Wawancara dimana dilakukan dengan guru dan siswa untuk mengetahui pendapat serta pengalaman mereka terkait penerapan TGfU dalam pembelajaran lari estafet (Suyitno, 2018).

Analisis Data

Data dianalisis dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, sesuai dengan model analisis Miles dan Huberman (Mengist et al., 2020), yang mencakup: Reduksi Data yaitu pemilihan data yang relevan dari hasil observasi, tes keterampilan, dan wawancara. Penyajian Data yaitu pengorganisasian informasi dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram untuk memudahkan pemahaman pola dan hubungan dalam data (Rahayu, 2013). Penarikan Kesimpulan yaitu analisis terhadap temuan penelitian untuk melihat peningkatan keterampilan siswa serta efektivitas penerapan TGfU dalam pembelajaran lari estafet (Supriadi, 2018).

Analisis data juga menggunakan pendekatan statistik deskriptif, seperti persentase ketuntasan belajar siswa sebelum dan sesudah tindakan, guna melihat peningkatan hasil pembelajaran secara lebih terstruktur (Maliasih et al., 2017).

Dengan penerapan metode PTK ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami teknik dasar lari estafet secara efektif dan meningkatkan keterampilan mereka dalam pembelajaran PJOK.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Awal Prasiklus

Sebelum pelaksanaan tindakan, peningkatan kemampuan lari estafet melalui pendekatan Teaching Games for Understanding masih sangat rendah. Berdasarkan observasi awal, guru masih menggunakan metode tradisional dalam mengajarkan teknik lari estafet, yang hanya berfokus pada ceramah, demonstrasi, dan penugasan tanpa adanya pendekatan berbasis permainan. Akibatnya, banyak siswa yang belum mencapai standar ketuntasan minimum (KKM 80) dalam tes keterampilan lari estafet.

Pada kondisi awal, rata-rata hanya 42% siswa yang tuntas, sedangkan 58% belum tuntas. Setelah menggunakan pendekatan TGfU pada siklus I, hasilnya meningkat menjadi 70% siswa tuntas dan 30% belum tuntas. Pada siklus II, dengan perlakuan serupa, 88% siswa berhasil tuntas dan 12% masih belum tuntas. Ini menunjukkan adanya peningkatan dalam hasil belajar keterampilan dasar lari estafet melalui penerapan TGfU.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Hasil Belajar Lari Estafet Prasiklus

Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
60-69	17	47 %
70-79	4	11 %
80-89	10	28 %
90-99	5	14 %

Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi prasiklus pada Tabel 1, diketahui bahwa 17 siswa memperoleh nilai dalam rentang 60 – 69, sedangkan 4 siswa berada pada rentang 70 – 79, 10 siswa pada rentang 80 – 89, dan 5 siswa dalam rentang 90 – 99.

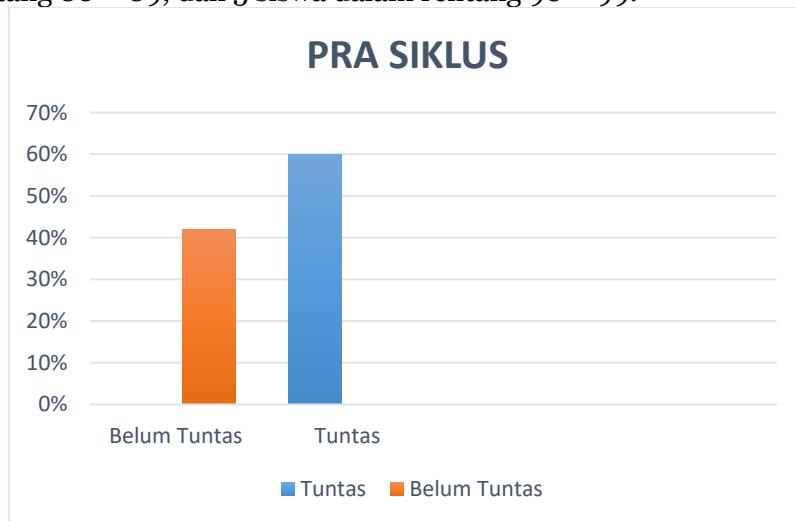


Figure 1. Grafik Kondisi Awal

Berdasarkan hasil observasi awal, diperoleh data bahwa hanya sebagian siswa yang berhasil memenuhi kriteria pembelajaran lari estafet sesuai dengan indikator yang telah ditetapkan. Dari total 36 siswa, tercatat sebanyak 15 siswa (42%) yang mencapai ketuntasan, sedangkan 21 siswa (58%) lainnya belum memenuhi kriteria ketuntasan dalam mengikuti pembelajaran olahraga lari estafet.

Data Siklus I

Percentase tingkat ketuntasan hasil tes belajar lari estafet pada siklus I dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Lari Estafet Siklus I

Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
60 – 69	5 siswa	14%
70 – 79	6 siswa	17%
80 – 89	21 siswa	58%

<u>90 – 99</u>	4 siswa	11%
----------------	---------	-----

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terdapat 5 siswa yang memperoleh nilai dalam rentang 60 – 69, 6 siswa dalam rentang 70 – 79, 21 siswa dalam rentang 80 – 89, dan 4 siswa dalam rentang 90 – 99.

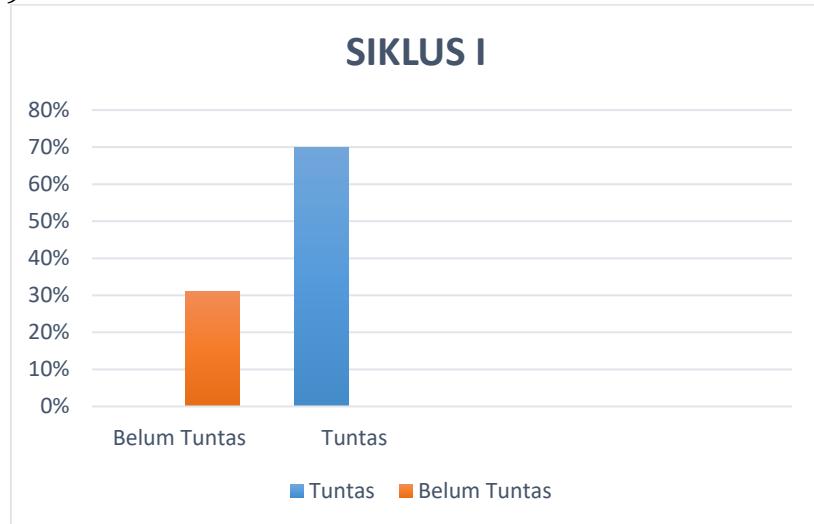


Figure 2. Grafik Siklus I

Berdasarkan figure 2, di mana Dari total 36 siswa, sebanyak 25 siswa (69%) telah mencapai kriteria tuntas, sementara 11 siswa (31%) masih belum tuntas. Ini menunjukkan adanya peningkatan jumlah siswa yang tuntas setelah perlakuan pada siklus I.

Data Siklus II

Persentase ketuntasan hasil tes proses belajar lari estafet pada siklus II dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Hasil Belajar *Chestpass* Siklus II

Interval Kelas	Frekuensi	Presentase
60 – 69	2 siswa	6%
70 – 79	2 siswa	6%
80 – 89	25 siswa	69%
90 – 99	7 siswa	19%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dalam siklus II, terjadi peningkatan hasil belajar siswa. Sebanyak 2 siswa masih berada dalam rentang 60 – 69, 2 siswa dalam rentang 70 – 79, 25 siswa dalam rentang 80 – 89, dan 7 siswa dalam rentang 90 – 99.



Figure 3. Grafik Siklus II

Berdasarkan hasil belajar pada siklus II di atas, diperoleh persentase siswa. Dari 36 siswa, 32 siswa (88%) telah mencapai kriteria tuntas, sementara 4 siswa (12%) masih belum tuntas.

Siklus I

Perencanaan Tindakan

Kegiatan perencanaan tindakan untuk siklus I dilaksanakan pada Kamis, 13 Februari 2025, di Kelas XI-B SMA Negeri 6 Semarang. Peneliti dan guru pendidikan jasmani berdiskusi mengenai rancangan tindakan yang akan diterapkan selama dua kali pertemuan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap proses pembelajaran dan hasil belajar sebelum tindakan, diperoleh data awal. Pencatatan menunjukkan bahwa dari 36 siswa di Kelas XI-B SMA Negeri 6 Semarang, terdapat 11 siswa yang belum mencapai batas ketuntasan belajar.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, peneliti dan guru merancang rencana pelaksanaan tindakan untuk siklus I sebagai berikut: Merancang skenario pembelajaran dengan metode Teaching Games for Understanding untuk meningkatkan hasil belajar teknik lari estafet. Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang berfokus pada teknik pergantian tongkat dan koordinasi tim. Menyiapkan alat-alat yang diperlukan untuk proses pembelajaran, seperti lintasan lari dan tongkat estafet. Menyusun standar penilaian untuk hasil belajar lari estafet.

Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan siklus I dilaksanakan pada kamis, 20 Februari 2025. Pada pertemuan pertama, guru menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan langkah-langkah yang telah disusun dalam diskusi dengan peneliti. Sementara itu, peneliti berperan sebagai pengamat dan membantu guru dalam mempersiapkan semua perlengkapan yang diperlukan untuk pembelajaran. Perlakuan ini dilakukan dalam dua pertemuan.

Observasi

Pembelajaran teknik lari estafet dengan pendekatan TGfU dilakukan pada pertemuan pertama Kamis, 20 Februari 2025, berlangsung selama 3x45 menit, dengan pendekatan melalui Teaching Game for Understanding. Pertemuan kedua: Kamis, 10 April 2025, dengan fokus yang sama.

Berdasarkan hasil observasi langsung terhadap aktivitas guru selama pengajaran pada siklus I, diperoleh data bahwa pembelajaran telah dilaksanakan sesuai rencana. Meskipun demikian, terdapat beberapa aspek yang perlu diperbaiki dalam penerapan pembelajaran tersebut, yaitu: Guru meminta siswa menyiapkan peralatan seperti lintasan dan tongkat estafet, yang menyebabkan beberapa siswa terlambat dan kehilangan pemahaman awal tentang teknik pergantian. Guru belum memberikan pemanasan berbasis permainan, yang dapat meningkatkan semangat dan partisipasi siswa dalam pembelajaran.

Hasil tes menunjukkan masih ada siswa yang kesulitan dalam pergantian tongkat, sehingga perlu latihan tambahan.

Refleksi

Berdasarkan hasil observasi dan analisis data dari lembar observasi terhadap proses pembelajaran yang telah dilakukan pada siklus I, dapat disimpulkan bahwa metode TGfU dalam pembelajaran teknik lari estafet masih perlu penyempurnaan. Refleksi ini dilakukan oleh peneliti dan guru untuk memperbaiki kekurangan yang muncul pada siklus I dan meningkatkan efektivitas pembelajaran pada siklus berikutnya.

Siklus II

Perencanaan Tindakan Siklus II

Kegiatan perencanaan untuk siklus II dilaksanakan pada Senin, 14 April 2025, dengan tujuan untuk memperbaiki kekurangan yang terjadi pada siklus I dan mengoptimalkan pembelajaran lari estafet melalui pendekatan Teaching Games for Understanding (TGfU). Pelaksanaannya dilakukan dengan langkah yang berbeda seperti siklus I, di mana peneliti berperan sebagai pengamat dan sebagai guru pengajar sementara siswa menjadi objek observasi. Siklus II terdiri dari empat tahapan utama, yaitu: Perencanaan, Pelaksanaan tindakan, Observasi, Refleksi. Sebelum melaksanakan siklus II, peneliti dan guru berdiskusi mengenai hasil observasi dari siklus I, di mana beberapa aspek perlu diperbaiki, seperti teknik pergantian tongkat dan koordinasi tim dalam lari estafet. Untuk mengatasi kekurangan tersebut, perencanaan siklus II difokuskan pada beberapa peningkatan, seperti: Peningkatan latihan berbasis permainan untuk memperbaiki teknik pergantian tongkat. Memberikan pemanasan berbasis permainan untuk meningkatkan semangat dan partisipasi siswa. Menekankan aspek koordinasi antar pelari agar lebih efisien saat bertukar tongkat.

Pelaksanaan Siklus II

Pelaksanaan siklus II dilakukan dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama pada Senin, 14 April 2025, berlangsung selama 3x45 menit dengan fokus pada pendekatan TGfU. Pertemuan kedua: Senin, 28 April 2025, dengan fokus yang sama. Dalam pertemuan pertama, guru menyampaikan materi pembelajaran sesuai dengan rancangan yang telah ditetapkan sebelumnya. Peneliti memberikan pemanasan berbasis permainan untuk meningkatkan antusiasme siswa sebelum latihan utama. Peneliti berperan sebagai pengamat dan juga dalam menyiapkan semua perlengkapan yang diperlukan, seperti lintasan lari dan tongkat estafet.

Observasi Siklus II

Observasi dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Tujuan dari observasi ini adalah untuk mengidentifikasi berbagai aspek yang terjadi sebelum dan saat tindakan berlangsung dalam siklus II.

Berdasarkan hasil observasi, pembelajaran lari estafet melalui TGfU berjalan lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Beberapa peningkatan yang terjadi yaitu, Siswa lebih memahami teknik pergantian tongkat, sehingga kesalahan saat melakukan pergantian berkurang dibandingkan siklus I. Semangat dan partisipasi siswa meningkat, berkat penerapan pemanasan berbasis permainan sebelum sesi latihan utama. Koordinasi tim lebih solid, sehingga waktu tempuh dalam perlombaan semakin cepat dibandingkan dengan siklus sebelumnya.

Selain itu, refleksi terhadap hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam pergantian tongkat kini lebih percaya diri dan mampu melakukan teknik pergantian dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan hasil belajar dalam melakukan lari estafet melalui pendekatan TGfU pada siswa Kelas XI-B di Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Semarang, yang terlihat dari hasil

belajar yang berkembang mulai dari pra-tindakan, siklus I, hingga siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode TGfU efektif dalam membantu siswa memahami dan menguasai teknik dasar lari estafet, terutama dalam aspek pergantian tongkat dan kerja sama tim. Dengan demikian, penerapan Teaching Games for Understanding (TGfU) dalam pembelajaran lari estafet terbukti dapat meningkatkan keterampilan dasar siswa dan memperbaiki hasil belajar mereka secara signifikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian artikel berjudul "Penerapan Teaching Game For Understanding untuk Meningkatkan Hasil Belajar Materi Atletik Lari Estafet".

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Bapak/Ibu Kepala Sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.
2. Bapak/Ibu Guru Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta wawasan yang sangat berharga dalam proses penyusunan artikel ini, khususnya dalam penerapan Teaching Games for Understanding dalam lari estafet.
3. Bapak Dr. Agus Wiyanto, M.Pd, yang telah memberikan arahan, kritik, serta saran konstruktif dalam penyusunan penelitian ini, sehingga proses penelitian dapat berjalan dengan baik.
4. Siswa-siswi kelas XI-B SMA Negeri 6 Semarang, yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini dan memberikan semangat dalam setiap proses pembelajaran lari estafet, sehingga hasil penelitian dapat diperoleh dengan optimal.

Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang inovatif dan menarik. Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Manaf. (2020). Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Materi Permainan Atletik Lari Estafet melalui Metode Praktik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 52-60.
- Ardi Susilo & Agus Widodo Suripto. (2015). Peningkatan Hasil Belajar Lari Estafet dengan Menggunakan Modifikasi Permainan Pienjong pada Siswa Kelas 6 SDN 1 Kemiriombo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(3), 67-75.
- Mei Mintriarti. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet pada Siswa Kelas VI SDN Kalanganyar Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Indonesian Education*, 3(2), 34-40.
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas Model Teaching Games for Understanding dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sekolah Dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 45-55.
- Pradina Pustaka. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif. *Pradina Pustaka*, 1(1), 7-15.
- Ublk Pendidikan. (2022). Pembelajaran Melalui Teaching Games for Understanding (TGfU): Pengertian, Ciri-Ciri Permainan, Model dan Prinsip Pembelajaran. *Ublk Pendidikan*, 17(9), 89-97.
- Hismullutfi et al. (2025) dalam jurnal *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* menemukan bahwa TGfU efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dalam lari jarak pendek.
- Susilo & Widodo (2015) dalam *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* menunjukkan bahwa modifikasi permainan dalam lari estafet dapat meningkatkan hasil belajar siswa hingga 81,3%.

- Mintriarti (2020) dalam *Journal of Indonesian Education* menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam lari estafet meningkatkan ketuntasan belajar siswa dari 34% menjadi 91% setelah dua siklus.
- Aminatun, K., Rasmani, U. E. E., & Syamsuddin, M. M. (2020). Penerapan permainan lari estafet modifikasi untuk meningkatkan kompetensi motorik anak usia 5-6 tahun. *Kumara Cendekia*, 8(4).
- Hismullutfi, M., Muhsan, M., & Salabi, M. (2025). Efektivitas model Teaching Games for Understanding dalam meningkatkan motivasi belajar lari jarak pendek siswa sekolah dasar. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 12(1).
- Samodra, Y. T. J. (2020). Pemahaman konsep bermain siswa motorik tinggi dan rendah dengan model pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 2(2).
- Saryono, & Nopembri, S. (2009). Gagasan dan konsep dasar Teaching Games for Understanding (TGfU). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1).
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Deakin University Press.
- Maliasih, H., Hartono, & Nurani, P. (2017). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Kognitif Melalui Metode Teams Games Tournaments dengan Strategi Peta Konsep Pada Siswa SMA. *Jurnal Profesi Keguruan*, 3(2), 222-226.
- Rahayu, J. S. (2013). Pemetaan Penelitian Teaching Games for Understanding (TGfU) Tahun 2000 - 2010. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2).
- Supriadi, D. (2018). Implementasi Model Teaching Games for Understanding dalam Strike and Fielding Games. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1).
- Marettini, N. L., Kanca, I. N., & Parwata, I. G. L. A. (2024). Pengaruh Model Pembelajaran Teaching Games for Understanding (TGfU) dan Metode Demonstrasi terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2).
- Suyitno, M. (2018). Analisis Data dalam Rancangan Penelitian Kualitatif. *Jurnal Akademia Pustaka*.